

УДК 159.944.4:37.091.322

**ТЕТЯНА ЦИГАНЧУК**

м. Київ

t.tsyhanchuk@gmail.com

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

*У статті визначена роль емоцій та емоційного інтелекту в структурі стресостійкості, проаналізовано поняття стресостійкості та самоконтролю особистості. Наведено складові емоційного інтелекту та описано його роль в діяльності практичного психолога. Розглянуто зв'язок структурних компонентів емоційного інтелекту з видами самоконтролю. В роботі представлені результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту у студентів психологів. Порівняно рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів психологів в залежності від курсу навчання, здійснено аналіз зв'язку міжособистісного та внутрішньоособистісного компонентів емоційного інтелекту з вираженістю самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці.*

*Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, самоконтроль, емоція, управління емоціями.*

У практичній діяльності психолога важливого значення набуває питання стресостійкості. При цьому, питання розвитку таких її складових, як самоконтроль, емоційний інтелект та емоційна компетентність посідає ключове місце в процесі формування основних компетентностей практичного психолога. Від рівня розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, можливості ними керувати залежить ефективність діяльності майбутнього спеціаліста.

Дослідженнями стресостійкості як індивідуальної здатності організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора займалися Л. М. Аболін, Т. О. Кириленко, Я. Рейковський, П. К. Анохін, М. О. Бернштейн. Одні дослідники виділяють як домінуючі фактори стресостійкості «контроль і регуляцію рухів», «рефлекс мети», «другу сигнальну систему», «німу мову»; інші – «швидкість орієнтування», «усвідомлену активацію уваги», «зосередженість уваги»; треті – «прогноз умов діяльності», «автоматизацію розумових дій»; четверті – «побудову плану майбутньої діяльності», «самоконтроль», «антиципацію», «екстраполяцію»; п'яті – «модель майбутнього», «випереджувальне відображення», «оцінку результатів», «оперативність мислення».

Стресостійкість обумовлюється такими характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інте-

лект. Взаємозв'язок компонентів стресостійкості представлено рисунком 1.

Особливу роль у стресостійкості відіграє проблема самоконтролю особистості. Одні автори розуміють самоконтроль як здатність стримувати перші імпульси і підпорядковувати їх більш високим цілям, вміння критично ставитись до власних дій, вчинків, почуттів, думок, регулювати власну поведінку, керувати нею, стежити, перевіряти себе (А. Я. Арет, А. С. Лінда).

Інші автори під самоконтролем розуміють свідомі процеси, що виходять зі здатності, враховуючи мету і план діяльності, керувати вчинками та їх результатами, зіставляти їх з уявленими вірними діями і на основі цього регулювати діяльність, що в кінцевому результаті дозволяє досягти мети (В. В. Чернишева, Я. І. Цурковський, Г. А. Собієва, Н. І. Кувшинов).

Самоконтроль постає в якості системоутворюючого компонента у складі саморегуляції і впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішення, реалізації задуму.

Самоконтроль пронизує всі психічні явища. Можна вирізняти самоконтроль за перебігом сприйняття, мислення, самоконтроль за власним станом, наприклад, за станом емоційної сфери, самоконтроль як якість людини, що стає рисою характеру в результаті самовиховання та виховання.

Самоконтроль включений в перебіг психічних процесів і є однією з основних умов адекватного відображення внутрішнього світу та складових об'єктивної дійсності.

Зовнішній сектор стресостійкості виявляється в розвитку емоційного інтелекту [2; 3].

Узагальнюючи дані, можна говорити про те, що емоційний інтелект відіграє значну роль в процесах емоційної саморегуляції. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, розуміти власні емоції та емоції інших людей, асимілювати їх в мислення. Емоційний інтелект лежить в основі емоційного сприйняття, пізнання, регуляції емоційної сфери [1; 6].

Емоційний інтелект стає основою формування емоційної компетентності – здатності особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями і цілеспрямованою поведінкою.

Психофізіологічною передумовою емоційної компетентності служить комплекс властивостей, що виявляються у чутливості до розбіжності між очікуваним і отриманим результатом, в почутті задоволеності досягнутим [4].

Підсумовуючи вищесказане, ми визначаємо стресостійкість такою психологічною особливістю, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Метою статті є емпіричне дослідження складових емоційного інтелекту в структурі стресостійкості у студентів психологів.

Основними завданнями статті виступають: здійснення порівняльного аналізу розвитку емоційного інтелекту в залежності від курсу навчання; співвіднесення складових емоційного інтелекту (розуміння емоцій інших людей і управління ними, розуміння власних емоцій і управління ними) з рівнем вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці. Представлено результати емпіричного дослідження емоцій-

ного інтелекту та самоконтролю в структурі стресостійкості у студентів психологів.

Виходячи з припущення, що в процесі навчання формуються основні професійні компетентності вибірку склали студенти перших та п'ятих курсів.

Особливості самоконтролю в емоційній сфері визначались за допомогою опитувальника для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Нікіфорова (1989).

Методика призначена для діагностики вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності, поведінці – соціальний самоконтроль. Високий рівень самоконтролю в емоційній сфері характеризує схильність стежити за проявами своїх почуттів, міміки, жестів. Високий рівень самоконтролю в діяльності свідчить про схильність уточнювати будь-які завдання, перевіряти правильність своїх дій в процесі роботи, а також після її

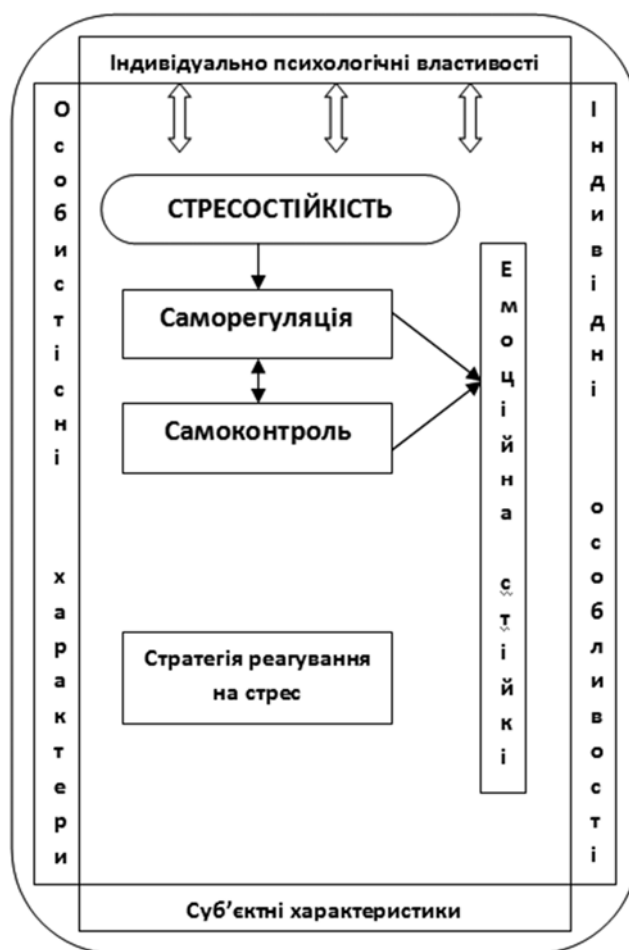


Рис. 1

Таблиця 1

Показники емоційного інтелекту студентів 1-5-х курсів

Шкала	Середнє значення показника в групі студентів психологів (I курс)	Середнє значення показника в групі студентів психологів (V курс)	Різниця між середніми значеннями
Інтегральний показник емоційного інтелекту	47,15	47,48	0,32±0,16
Здатність до розуміння своїх емоцій	8,35	11,08	<b>2,73±3,08*</b>
Здатність до розуміння чужих емоцій	9,74	11,85	<b>2,1±1,92*</b>
Здатність до управління своїми емоціями	8,03	10,2	<b>2,2±3,4*</b>
Здатність до управління чужими емоціями	7,08	14,11	<b>7,1±5,8*</b>

Примітка: ± – значення критерію Ст'юдента; \* – достовірні значення показників.

завершення. Високий рівень соціального самоконтролю відображує схильність в своїх вчинках, висловлюваннях, манерах поведінки, стилі дотримуватися прийнятих у суспільстві правил поведінки.

Компоненти емоційного інтелекту вивчались за допомогою опитувальника емоційного інтелекту Люсіна. Опитувальник вимірює емоційний інтелект, який трактується як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними.

У структурі емоційного інтелекту виділяється: міжособистісний – розуміння емоцій інших людей і управління ними; внутрішньо-особистісний емоційний інтелект – розуміння власних емоцій і управління ними; здатність до розуміння своїх і чужих емоцій; здатність до управління своїми і чужими емоціями. Результати дослідження представлені таблицями 1-3.

Як видно з таблиці 1 інтегральний показник емоційного інтелекту першокурсників майже не відрізняється від показників емоційного інтелекту студентів п'ятих курсів ( $t = 0,16$ ,  $p > 0,05$ ). Проте, можемо відмітити, що окремі складові емоційного інтелекту підвищуються на достовірному рівні.

Так, здатність до управління чужими емоціями підвищується на 7,1 ( $t = 5,8$ ,  $p < 0,05$ ); здатність до розуміння чужих емоцій – на 2,1 ( $t = 1,9$ ,  $p < 0,05$ ); здатність до управління своїми емоціями – на 2,2 ( $t = 3,4$ ,  $p < 0,05$ ); здатність до розуміння своїх емоцій – на 2,7 ( $t = 3,08$ ,  $p < 0,05$ ).

Це може свідчити про розвиток певних навичок в структурі емоційного інтелекту в процесі отримання професійної освіти, хоча варто зауважити, що всі показники за середньонормовими значеннями знаходяться на низькому та середньому рівнях.

Таблиця 2

Показники самоконтролю студентів 1-5-х курсів

Шкала	Середнє значення показника в групі студентів психологів (I курс)	Середнє значення показника в групі студентів психологів (V курс)	Різниця між середніми значеннями
Інтегральний показник самоконтролю	20,35	41,42	<b>21,07±3,5*</b>
Самоконтроль в емоційній сфері	9,1		<b>2,54±1,9*</b>
Самоконтроль в діяльності	13,47	22,53	<b>9,05±3,27*</b>
Соціальний самоконтроль	22,53	34,98	<b>12,45±3,7*</b>

Примітка: ± – значення критерію Ст'юдента; \* – достовірні значення показників.

**Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту та самоконтролю**

Шкали	Інтегральний показник самоконтролю	Самоконтроль в діяльності	Соціальний самоконтроль	Самоконтроль в емоційній сфері
Інтегральний показник емоційного інтелекту	<b>-0,62*</b>	0,19	<b>-0,48*</b>	<b>0,71*</b>
Здатність до розуміння своїх емоцій	0,18	-0,35	<b>-0,60*</b>	0,26
Здатність до розуміння чужих емоцій	<b>0,55*</b>	0,16	<b>0,60*</b>	-0,22
Здатність до управління своїми емоціями	0,19	<b>0,65*</b>	-0,02	<b>0,54*</b>
Здатність до управління чужими емоціями	0,22	-0,35	-0,01	0,15

Примітка: \* – значимий коефіцієнт кореляції на рівні 0,05 для даної вибірки.

Результати дослідження самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці представлені таблицею 2.

Зафіксовано на досить низькому рівні інтегральний показник самоконтролю та показники його вираженості в емоційній сфері, діяльності та поведінці у всіх студентів в порівнянні з середньонормовими значеннями. Проте, варто відмітити, що у студентів старших курсів всі показники приймають тенденцію до зростання. Так інтегральний показник самоконтролю підвищується з 20,35 до 41,42 ( $t = 3,5, p < 0,05$ ); самоконтроль в емоційній сфері – з 9,1 до 11,67 ( $t = 1,9, p < 0,05$ ); самоконтроль в діяльності – з 13,47 до 22,53 ( $t = 3,27, p < 0,05$ ); соціальний самоконтроль – з 22,53 до 34,98 ( $t = 3,7, p < 0,05$ ).

На нашу думку, така ситуація пов'язується з тим, що на старших курсах студентам часто доводиться поєднувати навчальну діяльність з трудовою, а це вимагає відповідальності та підвищення ролі планування і контролю за своєю поведінкою. Окрім того, у студентів відбувається остаточне професійне самовизначення, що пов'язано з прийняттям своєї професійної ролі.

На наступному етапі дослідження проведено кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту та самоконтролю. Аналіз проводився по всій вибірці. Результати аналізу представлені таблицею 3.

Відмічено негативний кореляційний зв'язок між інтегральним показником емоційного інтелекту та інтегральним показником

самоконтролю (-0,62) і соціальним контролем (-0,48); позитивний зв'язок між інтегральним показником емоційного інтелекту та самоконтролем в емоційній сфері (0,71). Тобто, з підвищенням рівня емоційного інтелекту знижується соціальний самоконтроль та зростає самоконтроль в емоційній сфері.

Здатність до розуміння своїх емоцій негативно корелює з соціальним самоконтролем (-0,60). Можна припустити, що поглиблення розуміння власних емоцій призводить до послаблення самоконтролю в соціальній сфері.

Здатність до розуміння чужих емоцій позитивно корелює з інтегральним показником самоконтролю (0,55) та соціальним самоконтролем (0,60). Припускаємо, що розуміння емоцій інших накладає певні обмеження в поведінкових проявах, спілкуванні.

Здатність до управління своїми емоціями позитивно корелює з самоконтролем в діяльності (0,65) та емоційній сфері (0,54). Розуміння та, як наслідок, можливість керувати своїми емоціями з однієї сторони дозволяє обирати діяльність відповідно до своїх індивідуально-психологічних особливостей, з іншої – вчасно попереджувати розвиток емоційного вигорання та виснаження.

Між здатністю до управління чужими емоціями та компонентами самоконтролю не виявлено кореляційних зв'язків.

У результаті емпіричного дослідження виявлено, що показники всіх складових емоційного інтелекту та самоконтролю знаходяться на досить низькому рівні розвитку,

що свідчить про нездатність розуміти та керувати емоціями, як своїми так і емоціями інших людей. Проте, окремі складові емоційного інтелекту підвищуються в процесі отримання професійної освіти (підвищується здатність до управління чужими емоціями, здатність до розуміння чужих емоцій, здатність до управління своїми емоціями, здатність до розуміння своїх емоцій). Показники вираженості самоконтролю у студентів старших курсів також підвищуються.

Виявлено, що з підвищенням рівня емоційного інтелекту знижується соціальний самоконтроль та зростає самоконтроль в емоційній сфері. Послаблення самоконтролю в соціальній сфері пов'язано з поглибленням розуміння власних емоцій. В той же час, розуміння емоцій інших накладає певні обмеження в поведінкових проявах, спілкуванні. Та-

кож виявлено, що здатність до управління своїми емоціями допомагає контролювати результати власної діяльності та спонтанні емоційні прояви.

#### Список використаних джерел

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 78—85.
2. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 38—39.
3. Кордялис К. К. Взаимосвязь между показателями психосоциального здоровья и мотивации к учебе / К. К. Кордялис, Э. Н. Эйдимтайте // Вопросы психологии. — 2006. — № 2. — С. 24—30.
4. Либин А. В. Дифференциальная психология / А. В. Либин. — М.: Эксмо, 2006. — 544 с.
5. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. — К., 2010. — № 8. — С. 18—30.
6. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навчальний посібник / Т. В. Циганчук. — К., 2016. — 177 с.

**ТЕТЯНА ТSYHANCHUK**  
Kiev

#### EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STRUCTURE OF STUDENT'S STRESS STABILITY

*The article defines the role of emotions and emotional intelligence in the structure of stress-resistance. The notion of stress-resistance and self-control of personality is analyzed. The role of emotional intelligence in the activity of a practical psychologist is described. The connection between the components of emotional intelligence and types of self-control is considered. The paper presents the results of an empirical study of emotional intelligence and self-control in students of psychologists.*

*Key words: emotional intelligence, stress resistance, self-control, emotion, emotion management.*

**ТАТЬЯНА ЦЫГАНЧУК**  
г. Киев

#### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СТРУКТУРЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

*В статье определена роль эмоций и эмоционального интеллекта в структуре стрессоустойчивости, проанализировано понятие стрессоустойчивости и самоконтроля личности. Описана роль эмоционального интеллекта в деятельности практического психолога. Рассмотрена связь структурных компонентов эмоционального интеллекта с видами самоконтроля. В работе представлены результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта и самоконтроля у студентов психологов. Проводится анализ связи межличностного и внутриличностного компонентов эмоционального интеллекта с выраженностью самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении.*

*Ключевые слова: эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, самоконтроль, эмоция, управление эмоциями.*

Стаття надійшла до редколегії 10.11.2017